



Oier Gorosabel - @txikillana
Fisioterapeuta

Kirolari gazte ohia

Laster 30 urte beteko ditut pazienteak artatzen, eta zahartzearen ajeak kenduta -oi, fisio hasiberri hark zuen ile mataza luzea!-, esperientziak gauza interesgarriak ere ekarri dizkit. Horietatik asko, eguneroko lane-rako oso baliagarriak: esate baterako, errepikatzen diren txantiloiei erreparatu ahal izatea. Izan ere, pertsona guztiak ezberdinak garen arren, den-denok eboluzio berdintsua jarraitzen dugu: gehienak gazterik jaiotzen baikara eta zahartuta hiltzen (alderantzizkoa oso arraroa izaten da). Bitartean, guztiok zenbait etapa biologikotatik igarotzen gara, bizi garen gizarteak sozialki baldintzatuta; horrekin esan gura dut norberak eta bere inguruko senide eta lagunek antzerako bizimoduak izaten dituztela.

Horren adibide bat 25-30 urte inguruko jendeak izaten duen «krisia» izaten da, bat-batean, kuadrillako lagun guztiak bizkarreko minez hasten direnean. Zer gertatzen da? Epidemia gaizto bat ote dabil heldu gazteen artean? Ostiral arratsaldeko txikiteoan eta igande goizeko bermutean izua zabaltzen hasten da... Baina azalpena hori baino sinpleagoa da: gehienek garai berdintsuan amaitu dituzte ikasketak, kirola laga dute eta zortzi orduz postura berean lanean hasi dira. Horra, bizkarreko minaren osagai perfektuak.

Horrelakoa da gaur ekarri dugun adibide nagusia ere: kasu honetan, 35-40 urte inguruko kirolariak izaten dira. Halako batean, gorputzean min txiki bat igartzen hasi direlako etortzen dira guregana: saihetsean sentsazio ezatsegin bat izan daiteke, entrenamenduan zehar; edo izterrean ondoez bat, dutxatu eta gero; edo sor-

baldan tentsio bezalakoa, goizean jai-kitzean... Oro har ez dira min larriak izaten -0/10 eskala batean 3 edo 4ko-ak adibidez-, baina pertsona hauek kontsultara etortzen zaizkigunean ke-xu izaten dira: «Ez dut-eta kirolean, orain arte, minik igarri sekula!».

Haien kezka benetakoa da eta hori, beti, errespetatu beharra dago. Egoera interesgarria izaten da, hala ere: ariketa fisikoarekin lan egiten dugunok ondo baitakigu, adinean aurrera egin ahala, egoera guztiz normala dela. Haiek ez dira horrekin jabetzen, ordea, eta akats larria litza-teke garrantzia kentzea, «ez duzu ezer» esanda etxera bidalita. Gure interbentzioak pedagogikotik asko izan behar du, egoera berria azalduz: gatzaroan ez duzu sekula igarri, ados, baina adinean aurrera egin ahala, normala da horrelako minak izatea.

Kirolari beterranoen esaera umoretsu ezagun bat badago: «Adin jakin bate-tik aurrera, goizean jaikitzean, ez ba-duzu inongo minik sentitzen, hilik zaudela da arrazoia». Min hauek joan-etorrian ibiltzen dira: egun batean iz-terreko mina hasiko zaizu, baina han-dik egun batzuetara pasatuko zaizu; hurrengoan agian sorbalda izango da, edo bizkarra... Kasu gehienetan, ezer berezirik egin gabe, gorputzak egun batzuen buruan buelta emango dio, eta ez duzu osagileongana ere joan beharko. Horixe ulertzen dutenean, “gazte ohi” hauek kirolari heldu bihurtzen dira, zentzu onean; erlaxa-tu egiten dira, eta joan-etorriko ziklo normal hauek onartzen dituzte. Au-rerrerantzean, guregana etortzen segi-tuko dute, baina mina edo arazoa lar-ria denean bakarrik. •

www.abante.eus



Adinean aurrera egin ahala, normala da min txikiak izatea. Jagoba MANTEROLA | FOKU